

倫理運動創始 80 周年記念研究フォーラム「確信を生きる」研究発表 1

動じない生き方はいかにして可能か

平良 直

はじめに —— 「動じない生き方」を考える

本日は、「確信を生きる」というフォーラム全体のテーマに関連して、「動じない生き方はいかにして可能か」という題でお話をさせていただきます。

私は現在、倫理研究所で専門研究員として研究に従事しており、宗教学を専門にしています。宗教学というのは、宗教の教義や教えだけではなく、それぞれの宗教を比較して人間が何を信じ、何を大切に、どのような意味を見いだして生きているのかを考える学問でもあります。今日は、私が宗教学を研究するなかで知り得たことを手がかりに、皆さんと一緒に「動じない生き方」について考えてみたいと思います。

今回の題を決めるときには、いろいろと考えました。その結果、「動じない生き方はいかにして可能か」としたのですが、決めたあとで、少し後悔しました。ずいぶん大それた題を付けてしまったと思ったからです。

この題だけを見ると、何か人生の重大な秘密を知っている人が、その方法を皆さんにお教えするようにも聞こえます。一見すると、自己啓発セミナーの題のようでもあります。「これを毎日実践すれば、あなたも何があっても動じなくなります」というような話を期待された方がいたとすれば、申し訳ないのですが、私はそのような方法を知っているわけではありません。

それどころか、私自身がいつも動じながら生きています。仕事が少しくまういけば気をよくしますし、うまくいかなければ気持ちが暗くなります。何か失敗すると、「これで自分の評価はがた落ちではないか」と考えます。実際には、周囲の人はそれほど私のことを気にしていないのかもしれませんが、本人だけは深刻に常に動じながら考えているわけです。

人から厳しいことを言われれば気になります。面倒なことや、しんどそうなことは、できれば避けたいと思います。何か新しいことを始めようとしても、「失敗したらどうしよう」と考えます。

しかし、宗教の研究をしていると、この「動じない生き方」をしている例をみることがあります。その人たちも、もちろん人間ですから、迷いや苦しみがなかったわけではありません。それでも、大きな困難や迫害に遭いながら、自分の信じる道を進み続けた人々がいます。

今日は、そうした人々の生き方を手がかりに、「確信を生きる」ということを突き詰めると、どのような生き方が見えてくるのかを考えてみたいと思います。

さて、私たちは「動じない人」と聞くと、どのような人を思い浮かべるでしょうか。

他人の目を気にせず、自分の力を信じている人。人の評価に左右されず、小さなことに一喜一憂せず、何があっても堂々としている人。つらいことがあっても、「きっと何とかなる」と考え、失敗してもまた立ち上がることのできる人でしょうか。

そのように生きられればよいと思います。しかし、現実はなかなかそういきません。

人から褒められれば気分がよくなり、批判されれば気持ちが沈みます。失敗すると、「今回はうまくいかなかった」と考えるだけではなく、「やはり自分は駄目なのではないか」と思います。人の目など気にしなければよいと分かっている、やはり気になります。

改めて考えてみれば、失敗して落ち込むことも、先のことを心配することも、人間としてごく自然なことです。傷つきたくない、失敗したくない、人から認められたいと思うのも、人間である以上、ある程度は仕方のないことでしょう。

ですから、「私はすぐに動じてしまう。だから駄目な人間なのだ」とまで思う必要はありません。「それが人間なのだ、それで何が悪い」と少しくらい開き直ってもよいのだと思います。弱さも迷いも含めて、人間なのです。

しかし、それでもなお、動じない生き方について考えてみたいのです。

今日考えたい「動じない生き方」とは、何が起きても心がぴくりとも動かない人間になることではありません。喜びも悲しみも感じない人間になることでもありません。

心が揺れることを否定するのではなく、揺れながらも、戻るべきところを持つことができるか。困難に直面し、迷い、落ち込むことがあっても、自分が大切にしようとする生き方の方向を失わずにいられるか。そのような意味での「動じない生き方」を考えてみたいと思います。

揺れ動く心と人間の弱さ

人間の心は、朝起きてから夜眠るまで、絶えず動いています。うれしい、腹が立つ、面倒くさい、不安だ、頑張ろう、もう嫌だ、大変だ、まずい。短い時間のなかでも、いろいろな思いが次々と現れます。

仏教には、「心如工画師」という言葉があります。「心は巧みな画師のようなものである」という意味です。画家がさまざまな絵を描くように、心もまた、私たちの前にいろいろな世界を描き出します。

同じ出来事であっても、気分のよいときには、「まあ、こんなこともある」と受け流せます。ところが、気持ちが弱っているときには、「すべてが駄目になった」と感じる場合があります。希望を持っているときと、絶望しているときとでは、同じ現実がまったく違うものに見えます。

もっとも、心が動くこと自体は悪いことではありません。うれしいことがあれば喜び、悲しいことがあれば悲しむ。人から親切にされれば感謝し、理不尽なことには怒りを感じる。それは人間として当然のことです。

私たちが他者の苦しみに胸を痛み、美しいものを見て感動することができるのも、心が動くからです。したがって、動じない生き方とは、心を石のように固くして、何も感じなくなることはありません。

一度の失敗をいつまでも思い返し、「自分は何をやっても駄目だ」と決めつけてしまう。過去の過ちを悔やみ続け、「自分には幸せになる資格がない」と思い詰めてしまう。最初は一つの出来事への感情であったものが、やがて自分の存在全体を縛るようになることがあります。

人間のこうした心の葛藤を見事に描いた作品に、夏目漱石の『こころ』があります。

この小説の中心人物である「先生」は、若い頃、同じ下宿に暮らしていた友人 K とともに、下宿先のお嬢さんに思いを寄せます。先生は、K も彼女を愛していることを知りながら、K には何も言わず、先に結婚を申し込みます。その後、K は自ら命を絶ちます。

先生は、自分が K を出し抜いたことと K の死とを結びつけ、深い罪の意識に生涯とらわれます。望んでいた女性と結婚し、表面的には穏やかな生活を送りながらも、心のなかでは過去から逃れることができません。

実際に誰かが先生を責めているわけではありません。しかし、先生自身の心のなかに、もう一人の厳しい自分があります。その自分が、先生が立ち上がろうとするたびに、「お前には何をする資格もない」と押さえつけます。

その心の状態を、漱石は次のように描いています(注1)。

死んだつもりで生きて行こうと決心した私の心は、時々外界の刺戟(しげき)で躍(おど)り上がりました。しかし私がどの方面かへ切って出ようと思い立つや否や、恐ろしい力がどこからか出て来て、私の心をぐいと握り締めて少しも動けないようにするのです。そうしてその力が私にお前は何をする資格もない男だと抑え付けるようにいつて聞かせます。すると私はその一言で直ぐぐたりと萎(しお)れてしまいます。しばらくしてまた立ち上がろうとすると、また締め付けられます。私は歯を食いしばって、何で他(ひと)の邪魔をするのかと怒鳴り付けます。不可思議な力は冷ややかな声で笑います。自分でよく知っているくせにといひます。私はまたぐたりとなります。

実に見事な心理描写です。さすが漱石だと思います。

先生を押さえつける「恐ろしい力」は、外からやって来るものではありません。先生自身の心のなかに生まれた力です。先生が反発しようとしても、「自分でよく知っているくせに」と言われると、十分に反論できません。先生自身が、その言葉を信じてしまっているからです。

心には、未来へ向かって人を動かす力があります。しかし同時に、過去を何度もよみがえらせ、人を一歩も動けなくしてしまう力もあります。

先生が K の死に罪を感じることで自体は、良心の現れでもあります。問題は、その罪の意識が、「過去に過ちを犯した自分が、これから何をすべきか」という問いに向かわず、「自分には、もはや何をする資格もない」という自己否定に固定されたことです。

この『こころ』の心理描写は、文学作品ですので、そこからなにか教訓的なことを導こうとするのはふさわしくないかもしれませんが、しかし、このようなことは実際の心の問題を焦点化して把握しているととらえることができます。文学作品の鑑賞とは違う形でそこから学べるところがあります。

たとえば、過去を反省することと、過去によって未来のすべてを閉ざすことは同じではありません。自分の過ちを認めることと、自分の存在全体に価値がないと思い込むことも違います。しかし、実際はその心の動きの奥底にある力によって生きる方向性が影響を受けるということがよくわかります。

一つの失敗から、「自分は失敗した」と考えるだけでなく、「自分は失敗者だ」と考える。一つの過ちから、「自分は間違ったことをした」と考えるのではなく、「自分は何をしても許されない人間だ」と思い詰める。行為への反省が、自分の存在全体への否定に変わってしまうのです。

「今回はうまくいかなかった」と考えれば、次にやり直すことができます。しかし、「やはり自分は駄目な人間だ」と考えれば、次に挑戦する力まで失います。

ここから分かるのは、「動じない生き方」とは、単に心を動かさないことではないということです。むしろ、心が揺れたときにも、一つの感情によって自分の未来まですべて閉ざしてしまわないことが重要なのです。

宗教経験が生み出す確信

私の専門である宗教学の領域から見ると、「動じない生き方」の事例を見ることができます。最も強烈なモデルとして、イエス・キリストやゴータマ・シッダールタ、つまりお釈迦様を挙げることができます。日本でいえば、空海、親鸞、日蓮なども、その例に加えることができるでしょう。いわば、「動じない生き方」のスーパースターたちです。

こうした人々は、単に意志が強かったというだけではありません。困難や迫害に遭いながら、自分の信じる道のために生涯を懸け、ときには命まで懸けました。その生き方を支えたものの一つが、強烈な宗教経験です。

宗教経験とは、神や仏、聖なるもの、人間を超えた究極的なものに触れたと感じる経験です。単に心が穏やかになったという程度ではなく、世界の見え方や、それまでの生き方が根本から変わってしまうような経験です。

もちろん、宗教学では、その経験が本当に神仏によって与えられたものなのか、それとも心理的な現象なのかを、簡単に決めることはできません。まず、その人が何を経験したと語り、その経験がその後の生涯をどのように変えたのかを見ていきます。

宗教学者のヨアヒム・ヴァッハは、宗教経験の特徴を四つに整理しています。

第一に、それは、本人が究極的な実在であると感じるものに対する応答です。神、仏、絶対者、真理など、日常のさまざまな価値を超えた、最も根本的なものに触れたと感じます。

第二に、その応答は、自分の存在全体を懸けたものになります。単なる意見や一時的な決心ではなく、自分の生活や人間関係、さらには生涯そのものをもって応えようとします。分かりやすく言えば、命懸けになるということです。

第三に、それは、人間の全体を変えてしまうほど強烈な経験です。自分が何のために生きるのか、他者とどう関わるのか、死をどう受け止めるのかといった根本的な問いへの答えが変わります。それまでの価値観が崩れ、世界そのものが違って見えることもあります。

第四に、その経験は、何らかの行動を促します。「このことを伝えなければならない」「苦しんでいる人を救わなければならない」「この教えに従って生きなければならない」という使命感が生まれます。

一言でまとめれば、究極的なものに触れる宗教経験によって、人は、自分に与えられた使命のために生きようになるということです。

こう考えると、宗教史上の人物たちが、なぜあれほど強い確信をもって行動できたのかが見えてきます。

その人たちは、「自信を持とう」「人の目を気にしないようにしよう」と、自分に言い聞かせたのではありません。もっと根本的なところで、自分が何のために生き、何をなすべきなのかが、本人にとって疑いのない現実となるわけです。

もちろん、その人たちにも、苦しみや恐れ、迷いはあったでしょう。しかし、自分がなすべきことへの確信は、周囲からの批判や評価によって、簡単には揺らぎませんでした。

しかし、宗教経験をした人には、自分の外から与えられたと感じる確信の中心があります。迷い、苦しむことがあっても、再びそこへ立ち返ることができます。

宗教経験は、自分が望んだからといって簡単にできるものではありません。「明日の午後三時から宗教経験をしよう」と予定を立てても、できるものではないのです。私達にはなかなか得ることができない経験ですが、それをモデルにし、そこから重要なことを学ぶことができます。

動じないことは「強い心」を持つことなのか

私たちは「動じない人」と聞くと、何が起きても平然としている人を思い浮かべます。悪口を言われても気にせず、失敗しても落ち込まず、恐れや不安を感じない、強い心を持った人です。しかし、宗教史上の人物たちも、本当に恐れや不安を感じず、何が起きても平然としていたのでしょうか。

おそらく、そうではありません。苦しければ苦しいと感じ、自分の思いが伝わらなければ悲しんだでしょう。迫害を恐れたり、迷ったりすることもあったはずです。

動じないということは、心が一度も動かないことではありません。心は揺れます。迷い、弱気になることもあります。しかし、揺れたあとに戻ることでできる場所がある。迷ったときに、もう一度確かめることのできる方向がある。それが大切なのではないのでしょうか。

船にたとえるならば、海がまったく波立たないことが「動じない」ということではありません。海に出れば、風が吹き、船は揺れます。重要なのは、海が静かなことではなく、船が進む方向を見失わないことです。

悲しいときには悲しみ、不安なときには不安を感じる。それは自然なことです。しかし、そのときどきの感情や周囲の評価が、自分の生き方のすべてを決めてしまうと、私たちはただ流されることになります。

もちろん、自信や忍耐力を持つことにも意味があります。しかし、人間はいつも強くいられるわけではありません。疲れることも、病気になることもあります。どれほど努力しても、自分の力では変えられない出来事に直面することがあります。

人生には、考え方を少し変えれば解決する問題ばかりではありません。病気や老い、別れや死のように、自分の努力では避けられない現実があります。過去に起きたことを、なかったことにすることもできません。

宗教的達人たちは、宗教経験によって、その方向を決定的に与えられました。私たちが同じ経験を持つことはできないかもしれませんが、その人たちが何を大切にし、どのような方向を示したのかを、自分の生き方の手がかりにすることはできます。

ここで誤解のないように申し上げておきたいのですが、私は、宗教史上の人物を紹介したからといって、「皆さんも何かの信仰を持ちましょう」と申し上げたいわけではありません。宗教者たちの生き方は、何があっても感情を動かさないという意味での強さではなく、自分を越えた大切なものに従い、他者のために生きようとする姿の一つのモデルとして取り上げています。

今日考えたいのは、信仰を持つか持たないかということそのものではありません。人を思いやり、苦しんでいる人を見捨てず、他者の幸福を願う。そのような生き方に価値があると認め、自分もその方向へ歩もうとすることです。動じない生き方を求めていくと、結局は、自分の都合やそのときどきの気分を超えて、何を大切に生きていくのかという問題に行き着くということです。

つまり、動じない生き方とは、感情を完全に支配する技術ではなく、何に従って生きるかという問題なのです。

もちろん、どれほど大切な価値を持っても、いつもそのとおりに生きられるとは限りません。自分のことを優先し、面倒なことから逃げることもあります。

自分はどのような方向へ向かいたいのか。その方向を忘れず、何度でもそこへ戻ろうとすることです。

それは、「私は絶対に失敗しない」という確信でも、「自分には何でもできる」という自信でもありません。「私は、このような生き方に価値があると信じる」という確信です。

そのような確信があれば、心が揺れ動いたとしても、生きる方向まですべて失わずにいられるのではないのでしょうか。では、そのような価値ある生き方の方向を、具体的な言葉で示した人物に目を向けてみたいと思います。宮沢賢治です。

宮沢賢治が願った「そういう者」

宮沢賢治は、何もののにも動じない完成された人間であったというわけではありません。病気に苦しみ、理想と現実との間で悩みながら生きた人です。しかし、自分がどのような人間になりたいのかを、非常にはっきりと言葉に残しました。

その願いは、よく知られた詩「雨ニモマケズ」のなかに見ることができます。改めて全体を読んでみたいと思います。

雨ニモマケズ
風ニモマケズ
雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ
丈夫ナカラダヲモチ
慾ハナク
決シテ瞋ラズ
イツモシヅカニワラッテキル
一日ニ玄米四合ト
味噌ト少シノ野菜ヲタベ
アラユルコトヲ
ジブンヲカンジョウニ入レズニ
ヨクミキキシワカリ
ソシテワスレズ
野原ノ松ノ林ノ蔭ノ
小サナ萱ブキノ小屋ニキテ
東ニ病氣ノコドモアレバ
行ッテ看病シテヤリ
西ニツカレタ母アレバ
行ッテソノ稻ノ束ヲ負ヒ

南ニ死ニサウナ人アレバ
行ッテコハガラナクテモイハトイヒ
北ニケンクワヤソショウガアレバ
ツマラナイカラヤメロトイヒ
ヒドリノトキハナミダヲナガシ
サムサノナツハオロオロアルキ
ミンナニデクノボートヨバレ
ホメラレモセズ
クニモサレズ
サウイフモノニ
ワタシハナリタイ (注2)

ここで大切なのは、繰り返される「行ッテ」という言葉です。困っている人が助けを求めて来るのを待つのではなく、自分の方からその人のいる場所へ行く。思うだけでなく、身体を動かし、自分にできることをするのです。

宮沢賢治の弟・清六は、この詩で重要なのは「行ッテ」という言葉であり、「待つのではなく、行って実践する」ことだと語っていたと、その孫の宮澤和樹氏は紹介しています(注3)。

つまり、この詩に描かれている強さは、自分を守るための強さではありません。他者の苦しみに近づくための強さです。

雨や風に負けない身体を持つのも、立派な人物に見られるためではなく、苦しんでいる人のもとへ行くためです。自分の都合を超えて他者のために行動するためでしょう。

しかも、そのように生きたからといって、必ずしも褒められるわけではありません。「デクノボー」と呼ばれ、評価されないかもしれない。それでも、褒められるかどうかを行動の基準にはしないのです。

人から評価されるから行うのではなく、目の前に苦しむ人がいるから行う。自分がどのように見られるかよりも、自分が何を大切に生きていくのかに従う。その姿に、揺るがない生き方の方向が表れています。

サウイフモノニ
ワタシハナリタイ

これは、理想をすでに実現した人の宣言ではなく、まだ十分にはそうなれていない人の願いです。賢治自身も、いつも怒らず、欲もなく、他者のために行動できる人間であったとは思っていなかったのでしょう。

この詩は、生前に発表された作品ではありません。賢治が亡くなる約2年前、1931年11月、病床で小さな手帳に書き記したものです。広く人に読ませるために整えた作品というより、自分はどのように生きていのかを書き留めた、願いであり祈りであったと考えることができます。

ところで、これはあまり知られていませんが、同じ手帳の「雨ニモマケズ」に続くページには、次のような曼荼羅が記されています。

南無無辺行菩薩
南無上行菩薩
南無多宝如来
南無妙法蓮華經
南無釈迦牟尼仏
南無浄行菩薩
南無安立行菩薩

手帳では、「南無妙法蓮華經」を中心に、釈迦牟尼仏、多宝如来、さらに上行、無辺行、浄行、安立行という地涌の四菩薩の名が配置されています。

地涌の菩薩とは、『法華經』に登場し、この現実の世界で教えを実践していく菩薩たちです。四菩薩の名には、いずれも「行」という字が含まれています。

もちろん、詩の「行ッテ」と四菩薩の「行」とを、賢治が意識的に対応させたと断定することはできません。しかし、詩のすぐ後にこの曼荼羅が記されていることから、賢治にとって、苦しむ人のもとへ行き、実際に働くことが、法華經の信仰と深く結びついていたことはうかがえます。

また、「ミンナニデクノボートヨバレ、ホメラレモセズ」という姿は、『法華經』に登場する常不軽菩薩を思わせます。常不軽菩薩は、人々から悪口を言われ、石や瓦を投げられても、相手を軽んじることなく、すべての人に仏となる可能性があると感じて礼拝を続けた菩薩です。

日照りのときには涙を流し、寒い夏(冷夏)にはおろおろと歩きます。自分にも解決できないことがあり、ただ心配するしかないこともあります。

動じない人とは、何でも解決できる人ではありません。自分の非力さを知りながらも、他者を見捨てない人なのです。

そして大切なのは、賢治自身がその理想を完全に実現したかどうかではありません。「そういう者になりたい」と願い、その方向を自分の生き方の基準としたことです。

宮沢賢治の「雨ニモマケズ」は、完成された人間の姿を示すというより、私たちが生涯をかけて向かうことのできる、「動じない生き方」の一つの方向を示しているのではないのでしょうか。

人間の美しさを信じて生きる

ここまで、「動じない生き方はいかにして可能か」という問いについて考えてきました。では、そのような生き方は、私たちの普段の生活のなかでは、どのような形で現れるのでしょうか。

私たちの心は、日々さまざまに揺れ動きます。失敗すれば落ち込み、人からどう思われているのかを気にします。病気や別れ、思いがけない出来事に直面すれば、動揺し、うろたえるのは当然のことです。

したがって、動じない生き方とは、感情が揺れないことではありません。何が起きても平然としていることでも、いつも強い心を持ち続けることでもありません。

心が揺れ、迷うことがあっても、自分が大切にしようとする生き方の方向まで失わないことです。

家族の体調を気にかけること。疲れている人に声をかけること。高齢の親や病気の家族を世話すること。子どもの話を、忙しいからと途中で遮らずに聞くこと。元気のなさそうな友人に連絡をすること。悩みを抱えている仲間の話を聞くこと。仕事が一人に集中していれば助けること。失敗して落ち込んでいる人に、もう一度立ち上がれるような言葉をかけること。

こうした行為は、外から見れば、ごく普通のことです。特別に褒められることもなければ、記録に残ることもありません。

しかし、私たちの日々の生活は、このように誰かが誰かを気にかける、支え、ケアすることによって成り立っています。私は、このように自分以外の人を気にかける、その人のために何かをしようとする姿のなかに、人間の美しさが現れるのだと思います。

もちろん、私たちは、いつも人を思いやることができるわけではありません。家族だからこそ厳しい言葉を言ってしまうこともあります。疲れていて、相手を気にかける余裕がないこともあります。自分のことばかりを考え、あとになって後悔することもあります。

しかし、できなかったからといって、人をいたわることの価値まで失われるわけではありません。言いすぎたと思えば謝ることができます。余裕がなかったと気づけば、もう一度声をかけることができます。

心が揺れ、自分の弱さが表れたとしても、人を思いやる生き方には価値があるという確信を失わず、もう一度その方向へ戻っていくことです。

確信というと、自分は絶対に正しいと信じることや、自分の考えを決して変えないことのように聞こえるかもしれませんが、しかし、今日考えてきた確信は、そのようなものではありません。

人を思いやることには価値がある。家族をいたわり、友人や仲間を気にかけることには価値がある。

苦しんでいる人を一人にしないことには価値がある。そのことを信じて生きるという確信です。

人生には、自分の力ではどうすることもできない出来事があります。努力しても問題を解決できず、ただおろおろすることしかできない場合もあります。

それでも、目の前の人を気にかけることはできます。問題を解決できなくても、その人の話を聞き、そばにすることはできます。

そのような日常の行為のなかに、人生の状況によって簡単には失われない、大切なものがあります。

今の自分は、まだ十分にはそうなれていない。それでも、他者をいたわり、苦しむ人を見捨てない人間でありたい。その願いを持ち続け、その方向へ歩もうとすることに意味があるのだと思います。

動じない生き方の核心は、強靱な心をつくることではありません。

感情が揺れることがあっても、人間の美しさには価値があるという確信を失わず、その確信を、家族や友人、仲間との日々の関わりの中かで生きていくことです。

その小さな積み重ねのなかに、「確信を生きる」ということがあり、「動じない生き方」の基盤があるのではないかと思います。

ご清聴ありがとうございました。

注

1. 夏目漱石『こころ』新潮社、2004年、参照。

2. 手帳の文字起こしに即した青空文庫の版を参照した。青空文庫「雨ニモマケズ」より。青空文庫では、賢治の手帳の表記に基づき、「ヒデリ」ではなく「ヒドリ」とされています。
3. 宮澤和樹・鍋島直樹「対談 宮沢賢治の銀河世界」（龍谷大学広報誌『龍谷』第61号）を参照。

平良直 1964年沖縄県生まれ 倫理文化研究センター専門研究員